

Magonjwa yanayosababishwa vekta ni maradhi yanayotokana na virusi, bakteria, au vimelea na huenezwa na wadudu maalum kama vile mbu au kupe. Zuia kuumwa ili kukaa salama.

Jinsi ya Kujikinga na Kupe

Kabla ya kwenda Nje

1. Vaa mikono mirefu, suruali, na utumie dawa ya kunyunyizia wadudu iliyoidhinishwa na EPA.
2. Weka suruali yako kwenye soksi zako na shati lako kwenye suruali yako.



Kupe wa mbwa na kupe kulungu ndio kupe wanaojulikana zaidi Maine?

Kupe kulungu hubeba vijidudu vinavyoweza kutufanya wagonjwa, kutia ndani Anaplasmosis, Babesiosis, na Ugonjwa wa Lyme.

Baada Ya Kuingia Ndani

1. Angalia mwili wako wote na mnyama wako kwa kupe.
2. Oga ndani ya saa mbili baada ya kuwa nje.
3. Ukipata tiki, ondoa mara moja.
4. Kausha nguo kwa joto la juu kwa dakika 10 ili kuua kupe yoyote.

Piga daktari wetu ikiwa unapata upele, homa, maumivu ya kichwa, kuchanganyikiwa, misuli, udhaifu, shingo ngumu, au dalili zozote zisizo za kawaida baada ya kuumwa na tick.

Jinsi ya Kujikinga na Mbu



- **Tumia viyoyozi na skrini** ili kuzuia mbu wasiingie nyumbani kwako.
- **Hakikisha kumwaga maji yoyote yaliyosimama**, kama katika bafu ya ndege, kwa sababu mbu hutaga mayai ndani ya maji.
- **Tumia dawa ya kunyunyizia wadudu iliyoidhinishwa na EPA** unapokaa nje.
- **Vaa mikono mirefu na suruali** ili kulinda ngozi yako.



Piga simu daktari wako ikiwa unapata homa, maambukizi, mmenyuko mkali wa mzio, au dalili zisizo za kawaida baada ya kuumwa na mbu.

Jinsi ya Kujikinga na Nondo za Browntail

- **Epuka kugusa** viwavi au utando wao ili kuzuia mwasho wa ngozi.
- **Vaa nguo za kujikinga**, kama vile shati za mikono mirefu na glavu, unapofanya kazi katika maeneo yenye nondo za Mikia ya Kahawia..
- **Kwa usaidizi** wa nondo za Mikia ya Kahawia., kama vile kuondoa utando kwa usalama au kuripoti tatizo, tembelea tovuti ya [Idara ya Kilimo ya Maine](#) , Uhifadhi na Misitu: [Knock Out Browntail](#)

Doa Hatari

Nondo wa mkia wa kahawia na viota vyao vinaweza kusababisha kuwasha kwa ngozi na shida za kupumua. Epuka kuwasiliana na kuchukua tahadhari ili kukaa salama.



Changanua msimbo wa QR ili kutembelea tovuti ya Maine CDC na upate maelezo zaidi kuhusu vijidudu na magonjwa yanayoenezwa na wadudu.